



Woche	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Sonstiges
<b>31. Dezember bis 6. Januar</b>	<p><b>1. Einheit</b> Ziel: GA1 + Technik 1,6 -2,0 km</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 200 m Einschwimmen</li> <li>▶ 8 x 50 m (25 m Technik + 25 m WST), Pause 20 sec</li> <li>▶ 4 - 6 x 50 m Beine WST GA1, Pause 20 sec</li> <li>▶ 4 - 6 x 50 m Arme WST GA1, Pause 20 sec</li> <li>▶ 4 - 6 x 100 m GA1 (25 m eine beliebige Lage + 75 m WST), Pause 30 sec</li> <li>▶ 200 m Ausschwimmen</li> </ul>	<p><b>1. Einheit</b> Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ MTB oder Crossrad 60 min oder Rolle 45 min</li> </ul>	<p><b>1. Einheit</b> Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 30 min + 3 Steigerungsläufe</li> </ul> <p><b>2. Einheit</b> Ziel: GA1 + Athletik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 10 min GA1</li> <li>▶ 3 x (20 -30 m Hopslerlauf, zurück gehen)</li> <li>▶ 5 min GA1</li> <li>▶ 2 x 45 sec Hampelmänner, Pause 1 min</li> <li>▶ 5 min GA1</li> <li>▶ 2 x 10 Strecksprünge, Pause 1 min</li> <li>▶ 5 min GA1</li> <li>▶ 10-20 Kniebeugen</li> <li>▶ 5 min GA1</li> </ul>	<p><b>1. Einheit</b> ▶ Athletik und Dehnung 30 min (siehe Übungsbeispiele)</p> <p><b>2. Einheit</b> ▶ Athletik und Dehnung 20 min</p> <p><b>3. Einheit</b> ▶ Alternatives Training</p> <p><b>4. Einheit</b> ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p> <p><b>5. Einheit</b> ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p>
<b>7. bis 13. Januar</b>	<p><b>1. Einheit</b> Ziel: GA1 + Schnelligkeit 1,85 – 2,05 km</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 200 m Einschwimmen</li> <li>▶ 3 x 150 m GA1 (50 m WST, 50 m eine andere Lage, 50 m Brustarme und Kraulbeine), Pause 30 sec</li> <li>▶ 4 x 50 m (10 m max WST + 40 m locker beliebig), Pause 1:00 min</li> <li>▶ 6 -8 x 50 m WST GA1, Pause 20 sec</li> <li>▶ 4 x 50 m (15 m max WST + 35 m locker beliebig), Pause 1:00 min</li> <li>▶ 8 -10 x 50 m WST GA1, Pause 20 sec</li> <li>▶ 100 m Ausschwimmen</li> </ul>	<p><b>1. Einheit</b> Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ MTB oder Crossrad 60 min ▶ oder Rolle 45 min</li> </ul>	<p><b>1. Einheit</b> Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 40 min + 3 Steigerungsläufe</li> </ul> <p><b>2. Einheit</b> Ziel: GA1 + Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 15 min GA1</li> <li>▶ Eventuell 3 Übungen aus dem Lauf ABC, je drei Durchgänge</li> <li>▶ 2 x (20 m rückwärts laufen, halbe Drehung, 20 m vorwärts laufen, dabei auf Körperspannung achten)</li> <li>▶ 1 x maximal 30 m rückwärts laufen</li> <li>▶ 3 – 5 Steigerungsläufe</li> <li>▶ 15 min GA1</li> </ul>	<p><b>1. Einheit</b> ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <p><b>2. Einheit</b> ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <p><b>3. Einheit</b> ▶ Alternatives Training 1 – 2 h</p> <p><b>4. Einheit</b> ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p> <p><b>5. Einheit</b> ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p>
<b>14. bis 20. Januar</b>	<p><b>1. Einheit</b> Ziel: GA1 + Technik 1,8 -2,0 km</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 200 m Einschwimmen</li> <li>▶ 8 -10 x 50 m (25 m Technik + 25 m WST), Pause 20 sec</li> <li>▶ 4 x 150 m GA1 (50 m Beine WST + 100 m WST), Pause 40 sec</li> <li>▶ 8 – 10 x 50 m GA1 WST, Pause 15 sec</li> <li>▶ 200 m Ausschwimmen</li> </ul>	<p><b>1. Einheit</b> Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ MTB oder Crossrad 60 min oder Rolle 45 min</li> </ul>	<p><b>1. Einheit</b> Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 30 min + 3 Steigerungsläufe</li> </ul> <p><b>2. Einheit</b> Ziel: GA1 (+ Athletik):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 20 – 30 min (Laufen Sie, wenn möglich, mit einem Partner durch den Wald und passen sich einen Ball zu, siehe „triathlon training, Seite 51). Ansonsten wiederholen Sie das Programm aus KW 1)</li> </ul>	<p><b>1. Einheit</b> ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <p><b>2. Einheit</b> ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <p><b>3. Einheit</b> ▶ Alternatives Training 1 – 2</p> <p><b>4. Einheit</b> ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p> <p><b>5. Einheit</b> ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p>
<b>21. bis 27. Januar</b>	<p><b>1. Einheit</b> Ziel: GA1 + Schnelligkeit 1,5- 1,6 km</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 200 m Einschwimmen</li> <li>▶ 4 x 50 m Beine WST; Pause 15 sec</li> <li>▶ 4 x 50 m WST, Pause 15 sec</li> <li>▶ 2 x 50 m WST (25 m Steigerung + 25 m locker), Pause 30 sec</li> <li>▶ 4 – 6 x 50 m (15 m max WST + 35 m locker beliebig), Pause 1 min</li> <li>▶ 4 x 100 m GA1 WST, Pause 30 sec</li> <li>▶ 200 m Ausschwimmen</li> </ul>	<p><b>1. Einheit</b> Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ MTB oder Crossrad 60 min oder Rolle 45 min</li> </ul>	<p><b>1. Einheit</b> Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 30 min + 3 Steigerungsläufe</li> </ul>	<p><b>1. Einheit</b> ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <p><b>2. Einheit</b> ▶ Athletik und Dehnung 20 min</p> <p><b>3. Einheit</b> ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p>